

עומס רגשי: הבנת התנהגויות שאינן קשורות לטיקים בתסמונת טורט

מדריך למשפחות שחיות עם תסמונת
טורט והפרעות טיקים אחרות



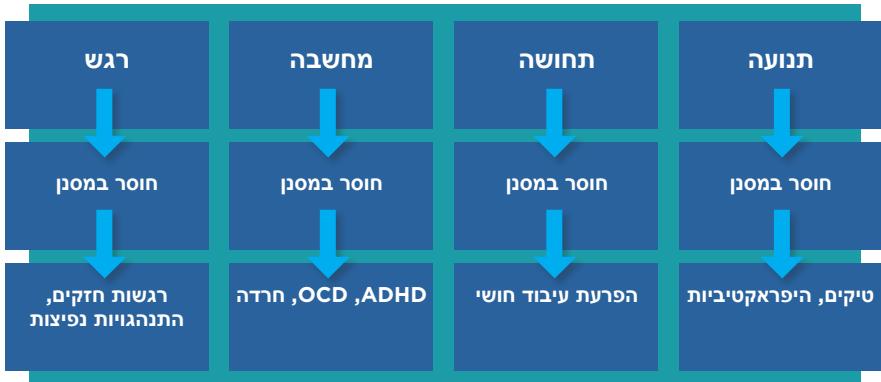
עומס רגשי הוא מאפיין נפוץ של תסמונת טורט (TS) ויכול להיקרא גם כהתקפי זעם, הפרעת התפרצות לסירוגין (IED), חוסר ויסות רגשי, חוסר ויסות חושי והתפרצויות רגשיות. עומס רגשי מתרחש כאשר תגובה רגשית אינה מתאימה למצב ומציפה את יכולתו של הילד להשתמש באסטרטגיות ההתמודדות המתאימות לגילו. התגובה הרגשית של הילד אינה שווה למצב אליו הילד מגיב. לדוגמה, הורה מבקש מילד להזיז את נעליו מהפתח וזה גורם לו לפצוח בהתקף צרחות. דוגמה נוספת היא כיתה שזוכה בפרס מסוים והילדה עם הטורט לא יכולה להכיל את האושר שלה וממשיכה להפריע למרות שהתבקשה להפסיק מספר פעמים.

יכולת הוויסות של הילד משתנה לפי יום ומצב ולכן אירועים אלה יכולים להיות בלתי-צפויים אך שכיחים. עומס רגשי יכול להתרחש כבמחצית מהילדים עם תסמונת טורט (Budman et al., 2000; Ashurova et al., 2021).

עומס רגשי ותסמונת טורט

לרוב האנשים עם תסמונת טורט יש לפחות מצב נירו-פסיכיאטרי אחד או כזה המתרחש במקביל כמו הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות (ADHD), חרדה, הפרעה טורדנית כפייתית (OCD) וכיוצא באלה (Hirschtritt et al., 2015), אשר תורמים לקושי בניהול מצבי לחץ והצפה רגשית, חיובית ושילית כאחד.

ילדים עם תסמונת טורט ומצבים גלויים לרוב אינם יכולים לסנן תחושות, מחשבות, רגשות או תנועות ביעילות. חוסר יכולת סינון זו היא נירו-ביולוגית באופייה ואינה בחירה מודעת עבור הילד.







כמו תסמונת טורט, עדיין אין הסבר מדעי ברור מה גורם להתפרצויות המתוארות. מחקרים מסוימים מצאו כי יש סיכוי גבוה יותר להתרחשות ההתפרצויות בקרב אנשים שאצלם הופעת הטיקים החלה בגיל מוקדם, כמו גם בקרב אלה הסובלים מחומרת טיקים גבוהה יותר (Chen et al., 2013). פרסום עדכני יותר (Atkinson-Clement et al., 2020) הראה שהתפרצויות דווקא אינן קשורות לחומרת הטיקים. מחקרים רבים מצביעים על כך שיש סיכוי גבוה יותר להתרחשות של התפרצויות בקרב אנשים עם תסמונת טורט, שסובלים במקביל גם מהפרעת קשב וריכוז (ADHD) (Chen et al., 2013, Atkinson-Clement et al., 2020, Hagstrom et al., 2020).

מחקר חדש עוזר לנו להבין את ההתפרצויות בקרב אנשים עם תסמונת טורט. חוקרים מצאו שבקרב אנשים שיש להם תסמונת טורט והתפרצויות זעם יכולים להיות הבדלים בתפקוד המוח הבסיסי וכי יתכן שההתפרצויות ההתנהגותיות הן מצב נפרד מתסמונת הטורט ולא חלק ממנה. חוקרים מצאו שבקרב אנשים עם תסמונת טורט והתפרצויות רגשיות, יש פחות שליטה מוחית יעילה, קשיים בוויסות הרגשות והתנהגות אגרסיבית (Atkinson-Clement et al., 2020).

התנהגויות נפוצות

עם הבנה מוגברת מדוע לילדים אין יכולת ויסות רגשית, בואו נתמקד בחלק מהסביבות והפעילויות שבהן אתם יכולים להיתקל בהתפרצויות והתנהגויות מאתגרות אחרות. התרשים הזה לא אמור להיות ממצה, אלא הוא ממחיש כמה דוגמאות לבעיות יומיומיות שבני נוער עם טורט ומשפחותיהם מתמודדים עימן.

| ביט | בית-הספר | מצבים חברתיים | ציבור/קהילה |
|---|--|--|---|
| כאשר הילד מתבקש להפסיק משימה שאינה חביבה עליו, ייתכן שהוא לא יפסיק או יסרב לבצע אותה. | במעבר בין כיתות הילד עלול להרעיש, להתנהג באופן חריג או לסרב לציית לכללי הכיתה. | כשהוא משחק עם בני גילו, הילד עלול להיראות כ"שתלטן", שתמיד צריך לצאת צודק. | כאשר אתם יוצאים באופן בלתי-צפוי לחנות, למסעדה או לפעילות חברתית, הילד עלול להפגין התנהגויות שליליות כגון התחצפות, עיפיות או סירוב. |
| כאשר ישנו צורך לצאת מהבית למקום אחר (גם אם זו הייתה פעילות מנהה בעבר), הילד עלול לסרב לעשות כן. | כאשר הוא מתבקש לבצע משימה שאינה אהובה עליו, הילד עלול לסרב להתחיל בה. | כאשר הוא משחק עם בני גילו, הילד יכול להמציא כללים חדשים כדי להועיל לעצמו. | בעת יציאה לסידורים, הילד עלול להיות לא-גמיש בעניין, וייתכן שהמבוגר לא יוכל להשלים אותם. |
| כשהילד מתבקש לסיים לשחק במשחק וידאו, הוא עלול לסרב או לנהוג כבמעי התמוטטות עצבים. | לאחר פעילות פעילה כמו ארוחת צהריים, הפסקה או שיעור ספורט, הילד עלול להתקשות להירגע ולחזור ללמוד. | בעת אינטראקציה עם בני גילו, הילד עלול להפגין כישורים חברתיים מביכים, במיוחד כאשר הוא פוגש חברים חדשים. | במסעדה או במסיבת יום הולדת, הילד עלול להיות המום ולהשמיע "אני לא יכול לאכול כאן, זה רועש מדי, אני לא רוצה להיות כאן, אני רק רוצה ללכת הביתה". |
| כאשר הוא מוטרד במהלך אינטראקציות עם חיות מחמד או עם אחיו, הילד עלול להתפרץ מילולית או פיזית. | גורמי לחץ לימודיים כמו מבחן במתמטיקה, מצגת בעל פה, עבודה קשה או ישיבה ממושכת מדי, עלולים לגרום לילד להרעיש להיות מסורבל מבחינה חברתית ו/או לא להיות מסוגל לעסוק בפעילויות שונות. | הילד עלול לפרש את תשומת הלב של אחרים כ"אוהב אותם" או "שונא אותם". | במקום צפוף או רועש, הילד עלול לעסוק בגניחה לא הולמת או לדבר עם עצמו ו/או עם אחרים. |
| כאשר הילד לחוץ או כועס, הוא עלול לגרום נזק לחפצים או לחלקים בבית. | במצב חברתי גדול עם בני גילו, ייתכן שיליד אין את היכולת לאמוד את האינטראקציה של אחרים. הילד עלול לפרש לא ככון את התגובות או את ההצהרות של בני גילו. | בעת אינטראקציה עם בני גילו, הילד עלול לסבול מבריונות או להיות זה שמציק לאחרים, מבלי להבין את מעשיו. | כאשר הילד אינו יכול לעזוב מיד מצב, הוא עלול לחוות מה שנראה כהגזמה יתרה של רגש/התנהגות. |
| במהלך ארוחות ערב משפחתיות, הילד מסרב לבוא לשבת או מתנהג בצורה לא הולמת ליד שולחן האוכל. | בעת משחק, הילד עלול להתקשות להכות לתורו, לעקוב אחר הכללים, לקבל אחריות על חלקו, או להרגיש שהוא תמיד האשם. | כאשר הוא עוסק בספורט, הילד עלול לחשוב שאחרים רימו, או שהם עוקבים אחר הכללים באופן שגוי. | יתכן שיהיה לו קשה לעמוד או לתמתן בתור, והילד עלול להפוך לתובעני ולהפגין רגשות גדולים של תסכול וחוסר סבלנות. |
|  |  |  |  |

ויסות עצמי עבור הורה או מטפל ילד



ויסות עצמי הוא היכולת לנהל רגשות, התנהגויות ותנועות המתאימות לסיטואציה במצבים חיוביים ושליילים כאחד (Davis et al., 2020). ויסות עצמי הוא מיומנות מורכבת מאוד, שמתחילה להתפתח בילדות המוקדמת וממשיכה אל תוך הבגרות. גורמים רבים משפיעים על האופן שבו אנשים יכולים לנהל ויסות עצמי כמו אישיות, ביולוגיה, אמונות תרבותיות, גורמים חברתיים, הורות או סגנונות בריאות ואפילו מצבים בריאותיים, כגון תסמונת טורט (Davis et al., 2020). היכולת של ויסות עצמי היא קריטית לשליטה רגשית, ליכולת לשים לב לפרטים וליכולת לנהל התנהגות. הבודלים במוח, כולל "היעדר מסנן" בגרעיני הבסיס (גנגליונים בזללים), הופכים את הוויסות העצמי של אנשים עם טיקים לדבר מאתגר ומגדילים את הסיכוי שילדים יפגינו התנהגויות מפריעות שאינן טיקים. בנוסף, מצבים המתרחשים במקביל, כגון הפרעות קשב וריכוז, חרדה והפרעות על הספקטרום האוטיסטי, אם קיימים, יכולים להפוך את הוויסות העצמי למאתגר יותר בגלל ההבדלים המוחיים במערכת העצבים האוטונומית

(Davis et al., 2020). ליקויים ידועים בתפקוד ניהולי אצל חלק מהילדים עם תסמונת טורט יכולים גם להקשות על ויסות הרגשות (Romero-Ayuso et al., 2020).

ילדים עם טיקים חווים גורמים רבים שיכולים להשפיע על הרגשות וההתנהגויות שלהם. התמודדות עם דחפים פנימיים של טיקים, מחשבות אובססיביות וסינון עומס חושי יכולים כולם להוביל לפיצוץ של רגשות לאורך היום. למעשה, כאשר ילדים עם טיקים מדכאים רגשות או טיקים לאורך היום, נפוץ לראות התפרצות לקראת סוף היום. הם עלולים גם להתנגד להכין את שיעורי הבית שלהם, מה שגם יכול להפוך לקרב לילי בין הילד להוריו או למטפלו. מכיוון שהילד דיכא טיקים וקומפולסיות והצליח לתפקד - למרות העומס החושי שלו - במהלך יום הלימודים, כאשר הוא מגיע הביתה הוא חווה עומס יתר או פיצוץ של טיקים שקשה לו לנהל אותם. בעיקרו של דבר, "ספל" הרגשות שלהם התמלא ועלה על גדותיו עד לנקודה שבה הם כבר לא יכלו לווסת את עצמם.

אתגרים עם ויסות עצמי אינם ייחודיים לילדים עם טיקים. הורים ומטפלים יכולים לחוות חוויות במהלך היום שמובילות לתחושה של הצפה רגשית. טיפול בילדים, ניהול סידורים, ניהול עבודה ותפקוד בשינה מוגבלת יכולים כולם לגרום לעומס יתר של רגשות ולעיתים אף להוביל לתגובות נפוצות כלפי בני המשפחה. במילים פשוטות, לכולנו יש "ספל" שעולה על גדותיו כאשר איננו יכולים להתמודד עם דברים נוספים ואיננו מסוגלים לווסת כראוי.

ללמד ויסות עצמי

פיתוח מיומנויות של ויסות עצמי יכול להיות קשה עבור ילדים רבים עם תסמונת טורט. לא רק שכישורים אלה קריטיים לסיוע בניהול התנהגויות לא-רצויות כילד, אלא שמיומנויות ויסות עצמי הוכחו כמכריעות להצלחה מאוחרת יותר בחיים (Montroy et al., 2016). החדשות הטובות הן שטיפול והתערבויות התנהגויות הוכחו כיעילות ביותר להוראה ולשיפור הוויסות העצמי.



רוב תכניות הטיפול ההתנהגותי והוויסות משתמשות באסטרטגיות דומות כדי לעזור ללמד ילדים כיצד לווסת

את עצמם. כמה אסטרטגיות פוטנציאליות שהורים ומטפלים יכולים להשתמש בהן כדי לעזור לילדים עם טיקים ללמוד ויסות עצמי כוללות:

“ילדים רבים פשוט חסרים את הבסיס הניירו-התפתחותי שעליו בנוי ויסות עצמי מוצלח. לבקש מהם לווסת את עצמם זה כמו לצפות מנער לנהוג במכונית ללא שיעורי נהיגה.”

- מונה דלהוק, דוקטורט

- לעזור לילד להבין שזה בסדר שיש לו רגשות קשים, כמו גם לקבל ולהביע אותם.
- לשבת עם הילד בזמן ההתרחשות של פרץ רגשות קשים ולשוחח על הרגשות שהוא חווה.
- לשים לב לטריגרים או לדברים שממלאים את הספל שלכם ולשתף את הילד כדי לעזור לו להיות מודע לטריגרים ולמה שממלא את הספל שלו.
- להזכיר לילד שלכם שלפעמים הספל שלו מתמלא מהר יותר משל אחרים.
- לעבוד עם ילדכם כדי לנהל רגשות באופן מניעתי ולמנוע עומס יתר. ראו דוגמאות לאסטרטגיות המניעה הבאות.
- הסבירו לילדכם שכולם צריכים ללמוד אסטרטגיות שיעזרו להם לוודא שהספל שלהם לא יעלה על גדותיו.

- בססו מודעות לכך שהרגשות שלכם משפיעים על אחרים. ניתן לעשות זאת על ידי עבודה עם ילדכם על איך אחרים גורמים להם להרגיש. אתם יכולים גם לגרום להם להיות מודעים למה שהם אומרים ועושים ואיך זה עלול לגרום לאחרים להרגיש.
- עצבו אסטרטגיות בריאות לזוויות עצמי ושתפו רגעים שבהם הייתם צריכים ליישם אותן.

דוגמאות לאסטרטגיות מניעה:

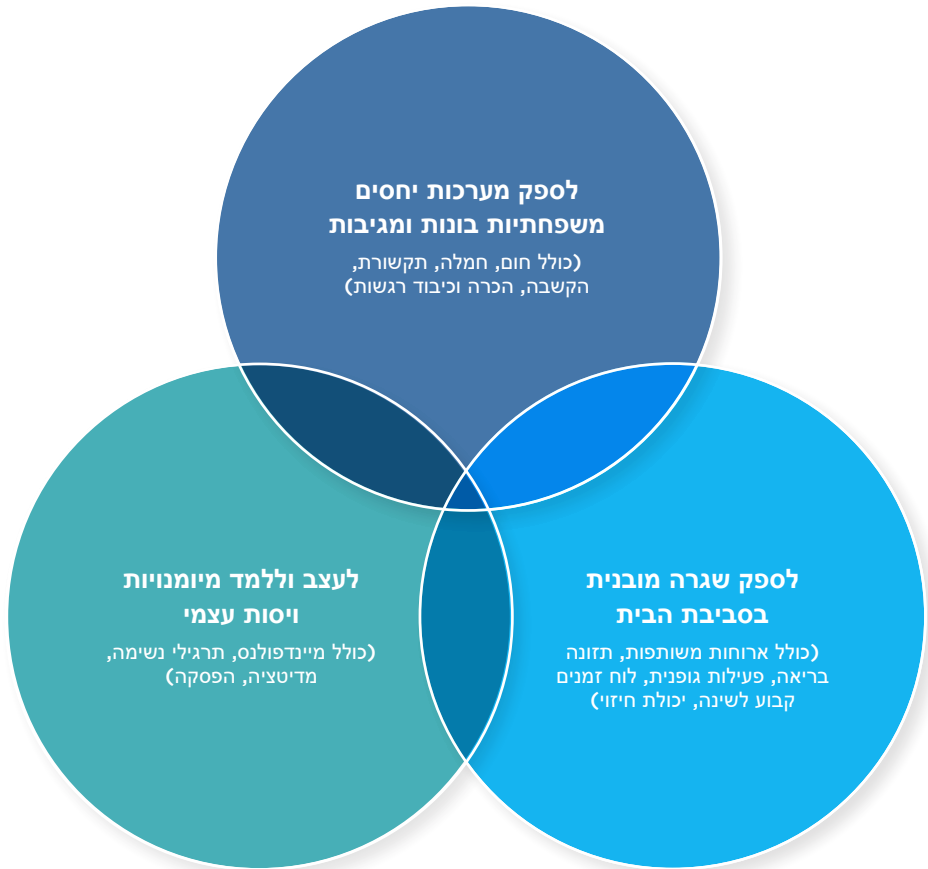
- שימוש בתנועה
- התעמלות
- נשימה מרגיעה
- הרפיית שרירים מתקדמת
- תרגילי קרקוע
- שימוש בפינת הרגעה או בערסל חושי
- ניגון מוזיקה
- ציור
- תרגול מיינדפולנס
- הקפדה על שתייה
- אכילת תזונה בריאה
- שינה ומנוחה
- יציאה להליכה

זיסות משותף

כאשר אחד מבני המשפחה מרגיש מוצף או עמוס רגשית, זה יכול להשפיע על שאר בני המשפחה. השפעה זו של בני משפחה זה על זה יכולה להיות מוסברת על ידי תיאוריית המשפחה כמערכת (White & Klein, 2008). תורת המשפחה כמערכת מסבירה שכל אחד במשפחה הוא חלק ממערכת מקושרת, שבה כל אדם הוא פרט ייחודי עם השקפות ואישיות ייחודיים. כתמונה ויזואלית, חשבו על זה כמו מובייל לתינוק, שבו ערכי הליבה של המשפחה הם החלק העליון של המובייל, המחזיק את היחידה יחד, אבל החלקים הבודדים הם כל אחד מבני המשפחה. וכאשר החלקים הבודדים של אותו מובייל [או אנשים בודדים] מתפרקים כתוצאה מרגשות או התנהגויות לא רצויות, זה עלול לטלטל את כל המובייל [משפחה]. כלומר, כאשר ילד מתקשה בזוויות עצמי ומציג עומס רגשי מופרז, זה יכול להשפיע על הזוויות העצמי של ההורה עצמו.



איך להסדיר ויסות משותף



מחקר הראה שמגיל צעיר, הורים וילדים נוטים לווסת אחד את השני (Bridgett et al. 2020). אם ההורים ישרדו רוע, יתכן שזה יסייע להרגיע גם את ילדם. כמו כן, הורים יכולים לנסות ולהרגיע את הילד באמצעות כמה מאסטרטגיות ההרגעה שלהם. מסיבה זו, חשוב, כהורים לילד עם טיקים, ללמוד כיצד לנהל את הוויסות העצמי והרגשות שלכם. על ידי לימוד האופן לווסת את רגשותיכם, אתה יכול לעזור לווסת יחד את הרגשות של ילדכם (Lobo, 2020). על ידי יצירת מודלים של התנהגויות בריאות לוויסות עצמי, כגון אכילת תזונה בריאה, פעילות גופנית, שינה מתאימה, תרגול מיינדפולנס ולקחת פסק זמן כשאתם מרגישים מוצפים, אתם יכול להפגין אסטרטגיות ויסות בריאות לילדכם. טיפול פרטני, קבוצות תמיכה כגון קבוצות תמיכה מקוונות של [אגודת הטורט של אמריקה \(TAA\)](#), אפליקציות מיינדפולנס ומדיטציה (רבות מהן חינמיות), והקדשת זמן לאימון עצמאי או עם חבר, כמו גם קביעת זמן לבלות עם חברים תומכים שיכולים לעזור.

לסיכום, ויסות עצמי הוא קשה. הורות לילד עם טיקים, שמתקשה בוויסות עצמי, יכולה להיות קשה ורגשית במיוחד. זה קריטי ללמד ילד עם טיקים ללמוד כיצד למנוע ולנהל רגשות לא-רצויים והתנהגויות שאינן טיקים באמצעות תכנות של ויסות עצמי והתנהגויות מעצבות.



ניהול התנהגויות מאתגרות

אסטרטגיות מניעה להתנהגויות מאתגרות

אסטרטגיות לשימוש לפני התפרצות:

* המטפלים צריכים להקדיש זמן כדי לדון עם ילדם במה שידוע, נצפה או מורגש לפני התפרצות:

* קבעו מועד שבו המטפלים והילד פנויים וכאשר כולם בדעתם לדבר.

* הפגינו חמלה, שתפו את הילד בתצפיות תוך התחשבות מוקפדת בתצפיות וברגשות של הילד. הקשיבו היטב מכיוון שילד עשויה להיות תובנה שההורה או המטפל אינם מודעים לה.

* עבדו בזהירות עם הילד תוך שימוש בכמה מאסטרטגיות המניעה שהוזכרו לעיל.

* התייעצו עם אנשי מקצוע בבית-הספר שעובדים בצמוד

לילד, כדי לעבוד על זיהוי מה ידוע, נצפה או מורגש לפני התפרצות. הערה: אנשי מקצוע בבית-הספר יכולים גם לעבוד עם הילד על אסטרטגיות מניעה.

שימו לב לטריגרים כמו מעברים או גורמי לחץ, מקומות רועשים או צפופים. לא צריך להימנע מכל המצבים שעלולים לעורר את הילד, אלא להיות ערניים ולשים לב מה ממלא את הספל הרגשי. לדוגמה, ייתכן שהמשפחה עדיין תוכל לצאת לארוחת ערב, אך עשויה לבחור במועד מוקדם יותר כאשר המקום לא כל כך רועש. או שמטפל יכול להביא את הילד לחלל שקט או הביתה מוקדם יותר מאירוע צפוף או רועש.

ברגע שיש הסכמה בנוגע ל'סימנים' להתפרצות מתקרבת, זה הזמן לדון במה הילד יעשה במקום. זה ייראה אחרת כשהילד בחוץ בקהילה מאשר בבית, כך שתכניות למצבים שונים יסייעו להצלחה.

היו ערניים לסימני אזהרה כמו חוסר שקט מוגזם, שעמום, קולניות או הצהרות שהם רוצים ללכת הביתה. אל תחכו עד שיהיה מאוחר מדי.

התנסו בקיום פגישות משפחתיות קבועות שבהן כולם מגיעים לשולחן כדי לדבר על השבוע ועל צרכי המשפחה. כולם בבית משתתפים. פגישות משפחתיות יכולות להיות זמן להתעדכן במצבם של כולם, לשתף

”התנהגות מאתגרת

מתרחשת כאשר הדרישות

המופנות כלפי ילד עולות

על הכישורים שיש לו להגיב

באופן מותאם לדרישות

אלו.”

ד”ר רוס גרין



מידע או לחגוג הישגים. הקפידו כי פגישות משפחתיות לא יתמקדו תמיד רק בהתנהגויות ורגשות קשים. הכללת נושאים חיוביים והזדמנויות לחגיגה תעזור לכולם לחזור עם רגשות חיוביים.

אסטרטגיות לשימוש ברגע של התפרצות:

שקלו את השימוש בעזרים חזותיים בעבור 'מעבר למקום אחר'. לעתים קרובות, ברגע של התפרצות, הילד שעבר את ההתפרצות לא רוצה שהמטפל ידבר איתו. ניתן להראות לו תמונה של המקום שמרגיע אותו וכן תמונה של כל כלי או טכניקות חושיות שהוסכם ונעשה שימוש בהם בעבר. יש לתכנן מרחב, כלים וטכניקות עם הילד מבעוד מועד.

אפשרו לילד לבצע את התכנית. היא יכולה לכלול מעבר למקום אחר, שימוש בטכניקות נשימה, תרגול אסטרטגיות הרגעה או ויסות עצמי אחרות.

אל תנסו להתערב ברגע זה. אם כן, ההסלמה היא ודאית.

הישארו רגועים. השתמשו באסטרטגיות הרגעה משלכם במידת הצורך.

הבטיחו בטיחות:

- זהו סימני אזהרה
- הרחיקו פריטים שבירים
- הישארו רגועים
- עזבו את החדר במידת הצורך

אסטרטגיות לשימוש לאחר התפרצות:

- תחקיר הוא הכרחי. הוא צריך לקרות בתוך מסגרת זמן שבה כל המעורבים יכולים להיזכר בהתפרצות בבהירות וברמת פירוט (שעה עד לא יותר מיום אחד), תוך מתן מקום וזמן לעיבוד החוויה והאירוע המעורר.
- שבחו את הילד על המאמצים וההצלחה שנצפו תחילה.
- דונו באילו פעולות ניתן לחזק עוד יותר מצד כל המעורבים.
- נסו לזכור שזה לא אישי.
- עזרו לפתור בעיות בשיתוף פעולה.
- עבדו עם צוות טיפולי, אם יש לכם כזה, על אסטרטגיות ויסות רגשי והרפיה לשימוש כמניעה.



לסיכום

עזרה לילדים ובני נוער עם תסמונת טורט, הפרעות טיק אחרות ומצבים המתרחשים בצורה משותפת, דורשים ניהול התנהגויות מאתגרות ורגשות עוצמתיים בבית, בבית-הספר ובקהילה ונדרשת עבודה ותרגול מתחשב. עזרה זו גם לוקחת זמן וגובה הרבה מאוד אנרגיה. ההצלחה מגיעה לאט וכאשר כל בני המשפחה עובדים לקראת אותה מטרה.

בקרו בכתובת www.tourette.org לקבלת ערכות כלים חינוכיות נוספות. אגודת הטורט של אמריקה יכולה לספק לבתי-ספר ולמחנכים מידע על תסמונת טורט ומצבים המתרחשים בצורה משותפת על ידי הצגת מצגת בשירות. פנו אל support@tourette.org לקבלת עזרה או למידע נוסף.

משאבים

The Explosive Child – Ross Greene
Beyond Behaviors – Mona Delahooke

[ערוץ היוטיוב של אגודת הטורט של אמריקה](#)

בלמים דולפים

סרטונים מומלצים שיעזרו בניהול עצמי ובוויסות רגש:

שלב 1: מודעות

שלב 2: מה ממלא את הספל שלי

שלב 3: סימני אזהרה שהספל מתמלא

שלב 4: ספל ריק

בקרו [באתר](#) למידע נוסף

אזורי ויסות

אזורי הויסות: מושג של טיפוח ויסות עצמי ושליטה רגשית.

אתר זה מכיל:

- אפליקציות על אזורים

- טפסים/גיליונות הניתנים להורדה

- יישומי בית-ספר להגדרות שונות (כיתה, אספות וכו')

- סמינרים מקוונים

בקרו [באתר](#) שלהם למידע נוסף.

מקורות

American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y. Impulsive Prepotent Actions and Tics in Tourette Disorder Underpinned by a Common Neural Network. *Mol Psychiatry*. 2020 Sep 29. doi: 10.1038/s41380-020-00890-5. Epub ahead of print. PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ. Ticked Off: Anger Outbursts and Aggressive Symptoms in Tourette Disorder. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2021 Apr;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33743944.

Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Contributions of Mothers' and Fathers' Parenting to Children's Self-Regulation: Evidence from an adoption study. *Developmental science*, 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M. Clinical Phenomenology of Episodic Rage in Children with Tourette Syndrome. *J Psychosom Res*. 2003 Jul;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Prevalence and Clinical Correlates of Explosive Outbursts in Tourette Syndrome. *Psychiatry Res*. 2013 Feb 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Epub 2012 Oct 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S. Considering Context in the Developmental Psychobiology of Self-Regulation. *Developmental Psychobiology*. 2020; 62: 423-435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Distinct Patterns of Everyday Executive Function Problems Distinguish Children With Tourette Syndrome From Children With ADHD or Autism Spectrum Disorders. *J Atten Disord*. 2017 Aug;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Epub 2014 Sep 24. PMID: 25253683.

Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation. *Developmental Psychology*, 56(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The Development of Self-Regulation across Early Childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., & González, P. (2020). Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders "SR-MRehab: Un Colegio Emocionante": A Protocol Study: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. & Klein, D.M. (2008). *The Systems Framework*. Family Theories. Sage Publications, Thousand Oaks, pp. 151-177

פרסום זה נתמך על ידי מספר המענק או הסכם שיתוף הפעולה, NU28DD000001-02-00, 5, במימון המרכז לבקרת מחלות ומניעתן. תכניו הם באחריות המחברים בלבד ואינם מייצגים בהכרח את הדעות הרשמיות של המרכז לבקרת ומניעת מחלות או של משרד הבריאות ושירותי האנוש.



4TOURET-888 tourette.org 11361 Bayside, NY, 205 Bell Blvd., Suite 40-42
פייסבוק **TouretteAssociation@** טוויטר **TouretteAssn@**
אינטגרם **TouretteAssociation@** יוטיוב **Tourette TV@**